

## después de una intervención de pérdida de peso

M.A. Rojo-Tirado, J. Butragueño\*, P.J. Benito

*Departamento de Salud y Rendimiento Humano. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid, España*

Correo electrónico: [javier.butragueno@upm.es](mailto:javier.butragueno@upm.es) (J. Butragueño).

Palabras clave: Reganancia; Sexo; Composición corporal

**Objetivo.** Evaluar los cambios en la composición corporal entre hombres y mujeres con sobrepeso y obesidad, 3 años después de finalizar la intervención de pérdida de peso de 6 meses.

**Método.** Noventa y ocho sujetos (49 hombres) del proyecto PRONAF participaron voluntariamente en el estudio 3 años después de la intervención del mismo. Durante los 6 meses de intervención, todos siguieron una restricción calórica del 25-30% del gasto energético total diario, y siguieron un programa de entrenamiento o recomendaciones de la ACSM para la pérdida de peso, sin encontrarse diferencias entre los grupos al final de la intervención. Durante los tres años posteriores a la intervención, se pidió a los sujetos que informaran vía e-mail o telefónica de su peso y hábitos dietéticos y de actividad física cada 6 meses. A los tres años, se les evaluó de nuevo la composición corporal a través de absorciometría dual de rayos X. Se utilizó un análisis de la varianza para comparar los cambios 3 años-post en la composición corporal entre hombres y mujeres para cada una de las variables estudiadas (peso, % grasa, grasa en kg, y masa libre de grasa), con la edad y el valor de cada variable en post-intervención como covariables. Valores de  $p < 0.05$  fueron considerados como significativos estadísticamente.

**Resultados.** Se encontraron diferencias significativas en los cambios del porcentaje de grasa ( $2.1 \pm 0.9\%$  y  $6.2 \pm 0.9\%$ ) y de la masa libre de grasa ( $1.5 \pm 0.5$  kg y  $-1.5 \pm 0.5$ ), entre hombres y mujeres, respectivamente. Sin embargo, no se encontraron diferencias para las variables de peso corporal y masa grasa en kg ( $p > 0.05$ ).

**Conclusión.** Las mujeres recuperaron un 4.1% más de grasa que los hombres, mientras que perdieron la misma masa libre de grasa que los hombres ganaron (1.5 kg).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.057>

## Adherence to the Mediterranean diet in a group of midlife women: the FLAMENCO project

P. Ruiz-Cabello<sup>a</sup>, M.M. Fernández<sup>a</sup>, F.J. Gallo<sup>b</sup>, A. Andrade<sup>a,c</sup>, D. Camiletti-Moirón<sup>a,c</sup>, M. Borges-Cosic<sup>c</sup>, F. Estévez-López<sup>c</sup>, L. García-Mochon<sup>d</sup>, V.A. Aparicio<sup>a,c,\*</sup>

<sup>a</sup> Department of Physiology, Faculty of Pharmacy, Faculty of Sport Sciences, and Institute of Nutrition and Food Technology, University of Granada. Spain

<sup>b</sup> Zaidin Sur Healthcare center and Department of Medicine, Faculty of Medicine. University of Granada. Spain

<sup>c</sup> Department of Physical Education and Sports, Faculty of Sport Sciences, University of Granada, Granada, Spain

<sup>d</sup> Andalusian School of Public Health, Granada, Spain

Keywords: Perimenopause; Mediterranean Diet; Food Frequency Patterns

**Aim.** Nutritional assessment is essential on a healthy lifestyle when prescribing exercise. The aim of this study was to assess the quality of the diet of a group of perimenopausal women, by means

**Methods.** A total of twenty-seven women, aged from 45 to 60 years old ( $M = 53.9$ ;  $SD = 4.4$ ), of the Zaidin Sur primary care center (Granada, Spain) participated voluntarily in this pilot project. A validated questionnaire was used to evaluate the adherence to the Mediterranean diet through a model of Mediterranean Diet Score (MDS). This questionnaire consists on 11 items, seven of them scored positively with a greater consumption, measured as portions/months (unrefined cereals, potatoes, fruits, vegetables, legumes, fish, and oil) while the other four (wine, red meat and derivatives, poultry and full fat dairy products) positively scored with a lower consumption. The total score ranges from 0 up to 55 points, with higher scores indicating greater adherence to the Mediterranean dietary pattern.

**Results.** The mean value of the MDS was  $33.8 \pm 4.0$ . Maximum values in adherence through food groups were noted for the consumption of olive oil and vegetables ( $5.0 \pm 0.0$  in both items). Alternatively, the lowest values were observed in the consumption of whole grains ( $2.8 \pm 2.4$ ) red meats and derivatives ( $0.1 \pm 0.4$ ), poultry ( $0.8 \pm 1.1$ ) and full fat dairy products ( $0.9 \pm 1.3$ ).

**Conclusion.** The study showed a moderate adherence to the Mediterranean dietary pattern, showing deviations from the recommendations, characterized by a low consumption of whole grains, an excessive consumption of meat and derivatives, and full fat dairy products. However, the use of olive oil as well as an adequate intake of vegetables remains predominant in this population.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.058>

## Número de pasos en escolares de 5° y 6° de Primaria en las clases de Educación Física: la importancia del maestro

M. Sánchez-Baño<sup>a</sup>, A. Visiedo<sup>b,\*</sup>, P. Sainz de Baranda<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Colegio Nuestra Señora del Rosario. Fuente Librilla (Murcia)

<sup>b</sup> Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia  
Correo electrónico: [andreavismero@gmail.com](mailto:andreavismero@gmail.com) (A. Visiedo).

Palabras clave: Podómetro; Educación física; Promoción de la salud; Docente

**Objetivo.** El objetivo del presente estudio es monitorizar el número de pasos por sesión en las clases de Educación Física y comprobar si existen diferencias en función del maestro.

**Método.** Se seleccionó una muestra de conveniencia de 70 alumnos/as del tercer ciclo de Educación Primaria de 5° y 6° curso. De cada curso se seleccionaron dos clases, 5°A y 5°B y 6°A y 6°B. Las edades de los alumnos estaban comprendidas entre los 10 y los 12 años. Los alumnos recibieron la misma unidad didáctica impartida por dos profesores, cada uno de ellos impartía un grupo de quinto y otro de sexto. Durante 2 sesiones de Educación Física vinculadas a la Unidad Didáctica de "Juegos y Deportes Alternativos" los 70 alumnos llevaron un podómetro DN100 (ON STEP).

**Resultados.** Tras el análisis de los resultados, se encontró una media de 3.318,2 pasos/sesión, con un valor mínimo de 1.910 pasos/sesión y un máximo de 5.267 pasos/sesión. Tanto en la sesión 1 (3.734,83 versus 2.759,11 pasos) como en la sesión 2 (3.967,06 versus 2.811,4 pasos), tanto en niños como en niñas, el número de pasos de los escolares del profesor 1, es muy superior al número de pasos del profesor 2, apreciándose diferencias significativas en torno a los 1.000 pasos ( $p < 0.0001$ ).

**Conclusión.** Al comparar el número de pasos realizados en las clases de Educación Física la variable "maestro" condiciona de forma significativa el resultado, por lo que es importante analizar en